

PREGUNTAS FRECUENTES.

EMBARAZO, PARTO Y LACTANCIA MATERNA

Si estoy embarazada, ¿tengo más riesgo de contagiarme con el virus?

Se están investigando las consecuencias de la infección de la COVID 19 en las mujeres embarazadas. Disponemos de datos limitados, pero no hay pruebas de que corran mayor riesgo de enfermedad grave que la población en general.

Sin embargo, debido a las transformaciones que experimentan sus cuerpos y sistemas inmunitarios, sabemos que las mujeres embarazadas pueden verse gravemente afectadas por algunas infecciones respiratorias. Es importante, por tanto, que tomes precauciones para protegerte contra la COVID-19 y que informes a tu matrona y a tu médico de familia si tienes algún síntoma respiratorio que te preocupe (en particular, fiebre, tos o dificultad para respirar).

¿Qué síntomas tiene que vigilar una mujer embarazada?

Los síntomas de la enfermedad en el embarazo son las mismas que para el resto de la población. Si tienes fiebre, tos, dificultad para respirar, diarrea y/o dolor abdominal consulta a tu médico/a de familia. Antes de acudir a tu centro de salud puedes realizar una cita telefónica, tu médico/a de familia te llamará por teléfono o te podrá realizar una videollamada indicándote que actitud tomar.

Si tengo síntomas que pueden ser sospechosos de que sea un COVID, ¿me realizarán la prueba que lo confirme?

Tu médico/a de familia valorará los síntomas que presentas y si hay sospecha de infección por COVID te solicitará la prueba correspondiente en el momento que sea más idónea para confirmar o no el diagnóstico.

¿Cómo puedo evitar contagiarme?

Las embarazadas deben tomar las mismas precauciones que el resto de la población para evitar el COVID-19. Se recomienda las siguientes, que además también debe seguir vuestra familia:

- **Quedarse en casa y tener el menor contacto posible con otras personas.**
- **Lavarse las manos con frecuencia** con un desinfectante de manos a base de alcohol o con agua y jabón.
- **Mantener una distancia física con las demás personas, si es posible no inferior a 2 metros y evitar lugares concurridos.**
- **Evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca.**
- **Mantener una buena higiene respiratoria.** Cubrirse la boca y la nariz con el codo flexionado o con un pañuelo al toser o estornudar. El pañuelo usado debe ser desechado inmediatamente.
- **Si se utiliza mascarilla higiénica, lavarla y desinfectarla usando alguno de estos métodos:**
 - **Con detergente normal y agua a temperatura entre 60 y 90°** (ciclo normal de lavadora).
 - **Sumergirlas en una dilución de lejía 1:50** (20 ml de lejía y 980 ml de agua) con agua tibia durante 30 minutos y lavar, posteriormente, con agua y jabón y aclarar para eliminar cualquier resto de lejía
 - **Con cualquiera de los productos virucidas autorizados por el Ministerio de Sanidad** para uso ambiental ([aquí](#), el listado), lavar después **con abundante agua y jabón** para eliminar cualquier resto químico

Vincular a este enlace con los virucidas.
https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/documentos/Listado_virucidas.pdf

¿Puedo ir al centro de salud para mis citas de embarazo?

Tus controles de embarazo son muy importantes. Hemos adaptado las citas de seguimiento de embarazo para poder atenderte por teléfono y que tengas que venir lo mínimo posible al centro de salud. Pero cuando lo hagas, todo estará preparado para que el riesgo de contagio sea el mínimo posible. Ven con tu mascarilla, lávate bien las manos antes y después de la consulta y no traigas a nadie contigo para exponer al menor número posible de personas.

¿Tendré que parir por cesárea si tengo el COVID19?

No. El consejo de la OMS es que las cesáreas se lleven a cabo únicamente cuando haya una razón de salud de la madre o del bebé que la justifiquen, independientemente de la enfermedad por COVID19.

El tipo de parto debe determinarse de modo personalizado y de acuerdo con las preferencias y circunstancias de salud de cada mujer.

¿Podré estar acompañada durante el parto?

Sí. Podrás estar acompañada por la persona que tu elijas para darte el soporte y apoyo que necesitas durante el parto. Pero tendrá que ser la misma persona todo el proceso y tendrá que acompañarte durante todo tiempo que estés de parto. Intentamos en estos momentos evitar que acudan familiares a los hospitales por su seguridad y la de las personas ingresadas.

¿Podré usar la epidural si tengo el COVID-19?

Si. La presencia del coronavirus no supone una contraindicación para usar la epidural como medida de alivio del dolor durante el parto. De hecho, se recomienda que se ponga para evitar la necesidad de anestesia general en caso de una cesárea de urgencias

¿Se puede utilizar óxido nitroso (Entonox®) como analgesia en el parto si tengo el COVID-19?

Esta forma de analgesia no es aconsejable porque al ser un fármaco inhalado promueve la generación de un aerosol con muchas micropartículas que diseminan el virus.

¿Tendré que llevar mascarilla en el parto?

Si tienes el coronavirus, tu acompañante y tu tendréis que llevar mascarillas durante todo el tiempo para evitar el contagio de las personas que os atienden y de vuestro bebé cuando nazca. El personal que te atiende tendrá que llevar todo un equipo de protección. Sabemos que es incómodo para todos, pero es la única forma de protegernos de este enemigo común.

¿Podré hacer piel con piel con mi bebé?

Si, siempre y cuando tu bebé y tú estéis bien se facilitará y respetará ese tiempo de intimidad tan necesario entre vosotros.

¿Podré dar de mamar a mi bebé?

Sí. Una mujer con COVID-19 puede amamantar a su bebé si así lo desea. Para ello tendrá que tomar unas precauciones:

- Se realizará con una mascarilla, que se deberá tocar lo menos posible para que no se contamine.
- Lavarse bien las manos antes de tocar el pecho y mientras amamanta a su bebé,
- Lavarse las manos antes y después de tocar a su bebé.
- No es necesario que te laves el pecho a no ser que lo hayas tocado antes con las manos sin lavar.
- Limpiar y desinfectar de manera rutinaria las superficies que hayas tocado. Puedes hacerlo con una dilución de agua y lejía (10ml de lejía en medio litro de agua)

¿Se transmite el COVID19 por la leche materna?

No se ha detectado este virus en leche materna. Las características del virus, parecidas a las de otros virus respiratorios como el de la gripe, indican que es muy improbable que el virus se transmita a través de la leche.

¿Y si no me encuentro bien para dar de mamar?

En ese caso tu bebé podrá alimentarse con la leche que extraigas con un sacaleches. Las matronas y enfermeras del hospital te ayudarán con la técnica y te facilitarán todos los utensilios necesarios. Si tienes tu propio sacaleches mucho mejor, te lo pueden llevar y usarlo en el hospital. Si no tienes, te facilitaremos uno durante el tiempo que estés ingresada.

Si decides extraerte leche, sigue estas sencillas instrucciones:

- Colócate una mascarilla y lávate bien las manos antes de tocar el pecho y mientras realizas la extracción
- Lávate las manos antes y después de tocar el sacaleches y cualquier utensilio que vayas a usar

- No es necesario que te laves el pecho a no ser que lo hayas tocado antes con las manos sin lavar o que hayas tosido mucho sobre el pecho descubierto.
- Limpia y desinfecta las superficies que vayas a usar para apoyar cualquier utensilio o recipiente. Puedes hacerlo con una dilución de agua y lejía (10ml de lejía en medio litro de agua)
- Limpia el extractor antes y después de cada uso
- Limpia los botes antes y después de usarlos.
- Puedes esterilizarlo todo una vez al día.

Si comienzan los síntomas cuando ya había iniciado la lactancia, ¿tengo que dejar de darle el pecho?

No. No es necesario que dejes de amamantar. Piensa que para ese momento es muy probable que ya hayas transmitido el virus a tu bebé, pero no por la leche, sino por estar en la misma casa y en contacto con él. A través de la leche materna podrás darle las defensas que vayas fabricando. Es importante usar mascarilla y lavarse las manos antes de amamantar o extraerse leche.

Si es posible, durante los días que estés enferma, sería conveniente que otra persona sana te ayude con el cuidado del bebé. Así podrás descansar y recuperarte mejor.

¿Puede proteger la lactancia materna del Coronavirus?

La lactancia materna protege al lactante y al niño y niña pequeño frente a las infecciones respiratorias, entre ellas el coronavirus. La leche materna es muy rica en células defensivas frente a diversos virus y bacterias. Se desconoce si también puede proteger frente al COVID-19.

Sí, se sabe que los recién nacidos y lactantes tienen escasa capacidad de defensa frente a las infecciones y sus defensas son las que la madre fabrica en respuesta a los virus y bacterias de su entorno. Las defensas que tú fabricas

pasan a través de la leche al bebé, que puede así defenderse de estas infecciones.

¿Podré coger a mi bebé en brazos si tengo COVID-19?

Sí. El contacto directo y temprano, así como la lactancia materna exclusiva ayudan al bebé a desarrollarse, siempre extremando estas medidas de higiene: mascarilla, lavado de manos antes y después de tocar a su bebé y desinfección de superficies, cambio de ropa frecuente, etc (ver pregunta **¿Podré dar de mamar a mi bebé?**)